

Calendrier 2022 / 2023 - SANGHA LOKA D'ALBERTVILLE

	Sessions	Programme	Enseignant/Instructeur
Septembre 2022			
12	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
19	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
26	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
Octobre			
3	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
10	Enseignement	Qu'est-ce l'esprit ?	Visio Rinpoché
16	JOURNEE SL	Pratique de Tonglen	Marina (Drubla Dérine)
17	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
24	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
31	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
Novembre			
7	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
14	Enseignement	Un esprit et deux états.	Visio Rinpoché
21	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
28	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
Décembre			
5	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
12	Enseignement	Qualité de l'esprit :Vacuité-Ouverture	Visio Rinpoché
Janvier 2023			
9	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
16	Enseignement	Qualité de l'esprit : Clarté-Luminosité	Visio Rinpoché
23	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
30	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
Février			
6	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
20	Enseignement	Qualité de l'esprit : la capacité sans limite	Visio Rinpoché
27	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
Mars			
6	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
13	Enseignement	Les voiles de l'esprit	Visio Rinpoché
20	Assemblée générale		
27	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
Avril			
3	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
17	Enseignement	Le jeu de l'illusion	Visio Rinpoché
24	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
Mai			
15	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
22	Enseignement	Les paramitas (don-discipline-patience)	Visio Rinpoché
Juin			
5	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
12	Enseignement	Les paramitas (effort-méditation-compréhension)	Visio Rinpoché
19	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
26	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma ou projection film	
Sessions d'introduction : Exercices corporels, méditation pleine présence et échanges			
Sessions d'Enseignement : La Voie du Bouddha, enseignements vidéos de Rinpoché			
Sessions de pratique : Méditation / Tonglen / Echanges			
Pratique - Etude partagée d'un thème à partir des 108 questions de la Voie du Bouddha ou autres textes et webcast du Dharma			